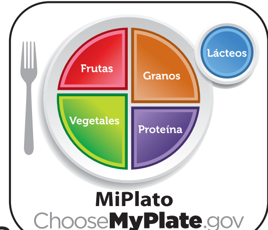
10 consejos
Serie de educación en nutrición

Haz que las celebraciones sean divertidas, saludables y activas

10 consejos para crear reuniones activas y saludables



E Comer saludablemente y mantenerse físicamente activo puede ser la parte divertida de las fiestas y eventos. Las celebraciones fantásticas puden ser fáciles de organizar si presentamos alimentos, saludables y deliciosos, de todos los grupos de alimentos en forma divertida. Pero sobre todo disfrute de la compañía de los amigos y de la familia.

1 haz que los hábitos saludables sean parte de las celebraciones
Los alimentos y las bebidas son parte de los eventos, pero no tienen que ser el centro de la reunión. Enfóquese en las actividades para mantener a la gente moviéndose y gozar de su compañía.

2 haz que las comidas se vean festivas
Decore los platos con nueces y semillas, o sirva los vegetales en formas nuevas. Adicione frutas vistosas para sus platos favoritos, sirva una receta nueva, or esparza almendras o cebollas verdes para adicionar algo decorativo.

3 refrésquese con sabor
Prepare cubos congelados de jugo 100% de frutas o addicione pedazos de fruta para hacer el agua más aceptable. Invente un "flotante" adicionando una cuchara o porción de helado, bajo en grasa, en un vaso de agua con gas.

4 salve el savor
Ponga atención a cada bocado de la comida. Haga pequenos cambios en sus recetas antiguas o prepare platos de otras regiones para avivar las comidas.

5 use ChooseMyPlate.gov para incluir alimentos de todos los grupos de alimentos para su fiesta
Ofrezca galletas integrales, sirva crema hecha de frejoles picantes y bandejas de vegetales, prepare kebabs de fruta, o copas con capas de yogur y frutas para crear una ensalada de frutas. Use granos integrales y vegetales para crear ensaladas saludables y llenas de sabor.

6 cree la hora de la movida para cada reunión
El estar físicamente activo le hace sentir bien a cualquiera. Bailar, moverse, jugar y reir adicionan diversión a la reunión.

7 practique recetas saludables
Encuentre maneras de bajar el azúcar, sal, y grasas cuando prepare sus recetas favoritas. Practique las recetas de ChooseMyPlate.gov.

8 manténgalo simple
Haga participar a otros, haciéndolos preparar platos, ayudando a limpiar o ayudando a matener a los niños activos.

9 compre para comer inteligentemente
Ahorre dinero ofreciendo comidas que esten dentro de su presupuesto. Compre los productos cuando esten de temporada, cuando los precios esten bajos y los productos esten frescos y jugosos. Planifique con anticipación y compre productos en oferta.

10 sea el animador de hábitos saludables
Nunca es muy temprano para que los adultos demuestren a los niños buenos hábitos con el ejemplo. Tenga presente que los niños imitan a los adultos que estan cerca de ellos, incluso en las fiestas.



Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 20
Junio 2012